

Happy Sunny & Co. Presents

一緒にバレトンしよう！一緒にダンスしよう！

ハピサニ マルシェ

2019.2.11 (MON)

14:00-16:00 渋谷区スポーツセンター内 3F スタジオ

寒い冬こそ、カラダを動かして、ココロもカラダもぼかぼかに♪
ママもパパもお子さんも一緒に動いて、気持ちいい汗を一緒に流しませんか！

バレトン

BALLETONE



14:00-15:00

対象者：産後ママ（パパ、お子様の参加OK）

▼参加費 1,000円（税込）/定員30名

※1人でも1組でも、1クラス参加の料金です。

▼Balletoneとは

「バレトン」はどなたでも参加できるエクササイズです。バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を含みながら、音楽に合わせて軽快に全身を動かしていきます。体の引き締めにも最適です！



▼インストラクター
YUKI

ダンスグーン!!

DANCE GOON!!



15:00-16:00

対象者：3歳～小学3年生まで（パパママ参加OK）

▼参加費 1,000円（税込）/定員30名

※1人でも1組でも、1クラス参加の料金です。

▼Dance Goon!!とは

ダンスグーンはストリートダンスとトレーニングを融合させた新しいプログラムです。振付を覚えたり、ダンスステップを学びながら、リズム感覚とバランス感覚を向上させます。



▼インストラクター
TSUBASA

【お申し込み / お問い合わせ】 渋谷区スポーツセンター

申込方法：1/27(日)9:00から受付、またはお電話（03-3468-9051）にて予約。

※先着順。定員に達し次第、受付を終了致します。

